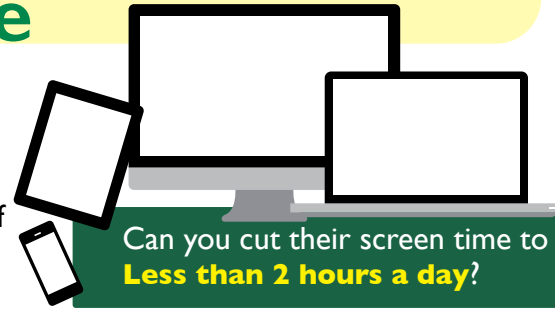


## Reduce Screen Time

### Did you know?

Kids that spend too much time in front of screens like cell phones, TVs and computers have a higher chance of gaining extra weight and getting sick. Too much screen time is connected with kids not reading as well and having problems in school. How much time do you think your child spends in front of a screen most days?



### RECIPE



## Vegetable quiche

### Ingredients

- 1 large onion, sliced into half moons
- 3–4 cups chopped vegetables \*
- 8 eggs
- 1 tbsp butter
- 1 cup low-fat cheddar or other low-fat cheese, grated
- 1 cup low-fat milk
- ½ tsp black pepper
- 1 tsp salt

\*For broccoli, cauliflower, or carrots: Cook before adding. For tomatoes, zucchini, spinach, or any other quick-cooking vegetable: use fresh.

### Directions

- 1 Set the oven to 400° F.
- 2 Melt the butter in a skillet over medium heat.
- 3 Add onions and sprinkle with salt and pepper.
- 4 Cook the onions until they are golden brown. Butter a pie plate and add the onions into it, and make an even layer.
- 5 Spread the vegetables evenly over the top of the onions.
- 6 Combine eggs, milk, cheese, salt, and pepper and lightly beat together just enough to break up the yolks and whites.
- 7 Pour the mixture over the vegetables and onions.
- 8 Bake the quiche in the oven at 400° F for 1 hour until lightly browned.
- 9 Let it cool for about 20 minutes, slice, and serve with a side salad.

Recipe and photograph by Leanne Brown [www.leannebrown.com](http://www.leannebrown.com)

### Serves 4

\$6.00 Total  
\$1.50 / Serving

# FUN DAY!

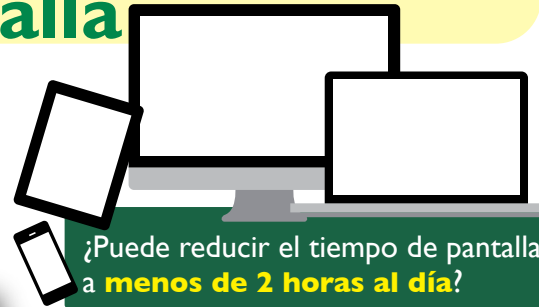
Help your children finish their passports. The more activities and recipes they complete and you sign, the more fun they can have at the **Eat Smart to Play Hard** Fun Day.



## Reduzca el tiempo de pantalla

### ¿Sabía?

Los niños que pasan mucho tiempo frente a pantallas como celulares, televisiones y computadoras tienen más posibilidad de ganar peso extra y enfermarse. Mucho tiempo frente a pantallas está asociado con que los niños tengan dificultad para leer o problemas en la escuela. ¿Cuánto tiempo cree usted que su hijo pasa frente a una pantalla en un día regular?



¿Puede reducir el tiempo de pantalla a **menos de 2 horas al día?**

### RECETA



## Torta de vegetales

### Ingredientes

- 1 cebolla grande, cortada en media luna
- 3-4 tazas de verduras picadas \*
- 8 huevos
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 taza de queso cheddar bajo en grasa u otro queso bajo en grasa, rallado
- 1 taza de leche baja en grasa
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal

\*El brócoli, la coliflor, las zanahorias cocínelos antes de añadir. Los tomates, calabacín, espinacas o cualquier otro vegetal que se cocina rápido, los puede usar frescos.

### Instrucciones

- 1 Horno a 400° F.
- 2 Derrita la mantequilla en un sartén a fuego medio.
- 3 Agregue pedazos de cebolla y un poco de sal y pimienta.
- 4 Cocine la cebolla hasta que esté dorada. Engrase un molde para hornear y pase la cebolla a este haciendo una capa plana.
- 5 Extienda las verduras de manera uniforme encima de la cebolla.
- 6 Mezcle los huevos, la leche, la sal, la pimienta y el queso y bata, lo suficiente para romper las yemas y claras.
- 7 Después, agregue la mezcla sobre las verduras y cebolla.
- 8 Hornee la torta en el horno a 400° F por 1 hora hasta que se dore.
- 9 Deje enfriar por unos 20 minutos, rebane, y sirva con una ensalada al lado.

Receta y fotografía de Leanne Brown [www.leannebrown.com](http://www.leannebrown.com)

### Rinde para 4

\$6.00 Total  
\$1.50 / Porción

# FUN DAY!

Anime a su niño a terminar su pasaporte. Entre más actividades y recetas completen y ustedes firmen, más se divertirán en el Día de Diversión de **Come Inteligente para Jugar Duro.**

